МАДОУ «Детский сад №8 г.Агрыз» Агрызского муниципального района Республики Татарстан

Проект в подготовительной группе

«Здоровье и я – верные друзья!».

Воспитатель подготовительной группы

Проходская Мария Владимировна

Агрыз,2017 г.

**Аннотация.**

Социально-педагогический проект «Здоровье и я – верные друзья!» предусматривает валеологическое просвещение детей старшего дошкольного возраста и их родителей: развитие представлений о важности двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о здоровом образе жизни. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника.

Проект раскрывает новые эффективные формы взаимодействия ДОУ с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни, которые основываются на формах совместной деятельности детей и  родителей. Предполагается активное участие детей, родителей, педагогов и  по своей доступности и эффективности проект может применяться в дошкольных учреждениях любого типа и быть полезным воспитателям, инструкторам по физической культуре, музыкальным руководителям, родителям.

**Вид проекта** – познавательно - оздоровительный

**Продолжительность**– краткосрочный *(*11 дней)

**Участники проекта**: дети подготовительной группы, воспитатель, воспитатель по физвоспитанию, музыкальный руководитель, родители

**Образовательные области**: познавательное развитие, физическое развитие, музыкальное развитие

**Актуальность**: Не для кого ни секрет, что в последнее время резко ухудшается здоровье детей. С каждым годом  наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОУ.  От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной. Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства - наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни. Формирование осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов и родителей. Я разработала проект «Здоровье и я – верные друзья!», чтобы еще раз настроить детей и родителей на формирование навыков  ЗОЖ.

**Цель:** формировать у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

* Формировать бережное отношение к здоровью, навыки ведения здорового образа жизни, соблюдения основ безопасного поведения в быту и социуме.
* Обогащать и расширять представление детей о пользе физических упражнений.
* Создать условия способствующие сохранению и укреплению здоровья вызвать эмоционально-положительное отношение у всех участников, к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий.
* Повышать интерес родителей воспитанников к участию в оздоровительных мероприятиях.

**Содержание проектной деятельности**

Этапы реализации:

I этап – подготовительный (09.10 – 11.10)  
  
II этап – практический (16.10 - 31.10)  
  
III этап – заключительный (31.10)

**Ожидаемые результаты**

* Расширить знания взрослых и детей о здоровье и здоровом образе жизни
* Использование полученных знаний в повседневной жизни
* Снижение уровня заболеваемости
* Улучшение эмоционального состояния
* Изготовление родителями брошюр «Главные правила ЗОЖ»
* Оформление фото-галереи «Мы здоровью скажем: «Да»

***1этап - подготовительный***

1. Изучение литературы, касающейся темы проекта

2. Анкетирование родителей  
3. Разработка плана проведения практической части проекта

4. Подготовка презентаций по темам: «Органы чувств», «Здоровое питание».

**2 этап - практический**

**Понедельник**

1.Беседа о здоровье «Наши верные друзья»

2.Показ презентации «органы чувств», «Кем работает наш нос»

Цель: познакомить детей с органами чувств.

**Вторник**

 «Дышим вместе»  (игры и дыхательные упражнения)

Игры:

«дуй на свечку (быстро, медленно), (дуй, но не гаси);

«Веселый кораблик» (с водой);

«ветерок в бутылке»

Цель: познакомить детей с элементами дыхательной гимнастики, используя нетрадиционные  формы оздоровления.

2.Упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: Формировать навыки ЗОЖ, используя упражнения, направленные на профилактику заболеваний стопы.

(« Гусеница», « передай пальчиками», «укрепляем ножки» и др.)

**Среда:**

1. Нетрадиционное физкультурное занятие

« С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны!»

Цель: Развивать двигательные навыки, используя здоровьесберегающие технологии

2.«Полезные продукты» (презентация «Чем мы питаемся»)

Цель: формировать навыки здорового питания, рассказать о вредных и полезных продуктах.

1. Предложить родителям

памятку «Здоровые родители – здоровые дети»

**Четверг**

1.Чтение сказок: «Чистый воздух», «Солнечный свет»

Цель: рассказать о пользе свежего воздуха и солнечного света, используя художественное слово

2. Подвижные игры и игры – эстафеты на свежем воздухе на свежем воздухе.

Цель: Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию. Воспитывать  общую выносливость, развивать ловкость, быстроту реакции. Создать радостное настроение. Воспитывать умения играть дружно, четко соблюдая правила соревнований и игр.

**Пятница**:

Работа с родителями: привлечь родителей к созданию нетрадиционного физкультурно-оздоровительного оборудования (цветные косички, массажные коврики, т.д.)

**3 этап – заключительный**

**Развлечение:  «Наш друг Витаминка»**

**ИТОГ:**

1. Анализируя ответы родителей, можно сделать следующие выводы:

* 95% опрошенных считают, что понятие здорового образа жизни включает в себя – правильное питание, отсутствие вредных привычек и занятие спортом.
* Все родители считают важным приобщать детей к приемам здорового образа жизни; Считают важным личный пример взрослых.
* 20 % опрошенных регулярно занимаются спортом и активным отдыхом, остальные-часто, по праздникам и выходным дням;
* 90% считают важными аспектами привитие культурно-гигиенических навыков, ограничение нагрузки, проветривание и влажная уборка, а также соблюдения режимов питания и сна.
* Для всех родителей важна физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении.

2. У детей  сформировались элементарные представления о здоровом образе жизни;

-  Повысилось эмоционально-положительное отношение к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Приложение

**Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

а) хорошее

б) нормальное

в) плохое

2. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) Да

б) Затрудняюсь ответить

3. Каким образом Вы это делаете?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) прибегаю к услугам ДОУ

4. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

г) в детском саду

5. Вы занимаетесь с ребенком физкультурой и спортом?

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимаюсь

6. Соблюдаете ли Вы режим дня дома?

а) Да

б) Затрудняюсь ответить

7. Знаете ли Вы основные методы и принципы закаливания?

 а) да

б) нет

8. Какое закаливание Вы осуществляете дома?

9. Гуляете ли Вы с ребенком после д/сада?

 а) да

б) нет

в) редко

10. Считаете ли Вы достаточным пребывание ребенка на воздухе?

 а) да

б) нет

11. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

12. Как Ваш ребёнок проводит досуг?

а) у бабушки

б) гуляют

в) смотрят телевизор

г) ваш вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13.Совершаете ли Вы с детьми прогулки (подчеркните)

а) вечерние

б) загородные (в лес, на дачу и т.д.)

14. Выполняет ли ваш ребенок гигиенические требования дома ? ( чистка зубов, ежедневное мытье ног)

 а) да

б) нет

в) отчасти

15.Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Беседа о здоровье "НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ".**

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье, ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?\*

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже паши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

Ответь на вопросы

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.

2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?

3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?

5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

6. Что дарит нам движение?

7. Какие подвижные игры тебе нравятся?

8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

**Сказки:**

«Солнечный свет»

Июньским днём овечка Кудряшка прогуливалась по берегу реки. День был жарким, ярко светило солнце. На речке отдыхало много ребят. Кто-то загорал, а кто-то купался. И Кудряшка тоже решила позагорать. Она растянулась на травке и вскоре заметила знакомую девочку Катю. «Катя, Катя», — позвала Кудряшка. Но девочка не ответила. «Странно, — подумала Кудряшка. — Нужно подойти».

Когда Кудряшка подошла к Кате, оказалось, что девочка спит. Кудряшка решила не мешать и только хотела вернуться на своё место, как заметила, что спина Кати была очень и очень красной. «Ой, — подумала Кудряшка, — надо что-то делать». Она стала будить Катю. Девочка открыла глаза:

— Кудряшка, привет! Я даже не заметила, как уснула.

— Привет, Катя! Собирайся быстрей, похоже, у тебя вся спина сгорела.

— Не может этого быть, я ведь только на минуточку задремала. Что же теперь делать?

— Пойдём к Афанасию Петровичу, он подскажет, что делать.

Кудряшка с Катей поспешили к доктору. Афанасий Петрович осмотрел спину Кати и многозначительно покачал головой.

— Да, Катюша, у тебя самый настоящий солнечный ожог. Сколько ты часов загорала?

— Я не знаю, — испуганно ответила Катя. — Я с 10 часов загорала.

— Кудряшка, в каком часу ты нашла Катю? — спросил Афанасий Петрович.

— Было уже полпервого, — ответила Кудряшка.— Дорогие девочки, запомните несколько правил для тех, кто собирается загорать. Самое важное — это знать время, когда можно находиться под солнечными лучами. Загорать можно рано утром и ближе к вечеру. Не выходите на пляж без панамы. Старайтесь не лежать и не сидеть в одном положении, лучше побегайте по песку или поиграйте с мячиком. Если вы находитесь на пляже более часа, необходимо укрыться от прямых солнечных лучей под навесом или зонтиком.— Ни за что больше не буду загорать! — воскликнула Катя. — И вообще не люблю я это солнце.— А вот это зря, — заметил Афанасий Петрович. — Солнечные лучи полезны для здоровья. Под их воздействием повышается иммунитет, вырабатываются витамин D и серотонин — «гормон радости», от которого зависит наше настроение. Да и вообще солнечному свету все живые организмы только рады. Солнечный свет бодрит, даёт ощущение силы и здоровья. Вот это да, — сказала Катя. — Вот, оказывается, как важен для нас солнечный свет. Обязательно ещё прочитаю о нём в энциклопедии.

«Чистый воздух»

Лисёнку Лёхе подарили интересную настольную игру. Ему так хотелось поиграть в неё, и он пригласил своих друзей. Первым прилетел аист Гоша. Он долго клацал клювом от удивления, рассматривая игру. В скором времени и овечка Кудряшка, и ёжик Коля Самоделкин тоже подключились к игре. Они так увлеклись, что не заметили, как пролетел час, а может и два.

Вдруг Коля Самоделкин сказал: «Мне что-то плохо!» Лисёнок тоже почувствовал себя неважно. У аиста Гоши разболелась голова. А овечка Кудряшка вяло сказала:

— Как-то мне не по себе.

— Надо вызвать Афанасия Петровича! — догадался ёжик Коля.

— Вызывай быстрей! — торопила Кудряшка.

— А как «скорую» вызывают? — спросил Лёха.

— Я знаю: набери 01! Нет, 02. А может, 03? Ой, что-то я не помню, — в голове так туманно! — сказал Гоша.

Наконец дозвонились до Афанасия Петровича, и все разом закричали в трубку, рассказывая о своей беде.

— Я вам сейчас помогу, друзья, — услышали они в ответ. — Держитесь! У меня есть сильные помощники.

Наконец пришёл Афанасий Петрович. Увидев, как ребята выглядят, он ужаснулся и тут же побежал к окну. Через открытое окно хлынул поток свежего воздуха. Воздух в комнате постепенно очистился, и дышать стало легко.

— Ребятки, ребятки, — покачал головой Афанасий Петрович. — Вы даже не представляете, чем вы дышали всё это время?

— Чем? — испугался лисёнок.

— В непроветриваемой комнате, во-первых, мало кислорода. Во-вторых, много углекислого газа, а мы его выдыхаем, значит, он не нужен организму и даже очень вреден. Ещё в таком воздухе есть вредные вещества, которые вызывают вялость, сонливость, головную боль. И только свежий воздух может прогнать все эти вредные примеси и молекулы.

Бог дал нам целебный воздух. А в квартире такого воздуха нет. Поэтому нужно чаще проветривать комнату и, особенно, перед сном.

— А Софья Наумовна всегда говорит, что нужно больше времени проводить на свежем воздухе, — заметила Кудряшка.

— Да, прогулка на свежем воздухе нам никак не помешает, — сказал Афанасий Петрович. — Кто со мной?

Все сразу же оделись и пошли на улицу дышать свежим воздухом.

**НОД по физической культуре**

**Тема**: « С физкультурой мы дружны - нам болезни не страшны»

**Цель**: Развитие общей выносливости

**Задачи:**  Совершенствовать двигательные навыки детей через основные виды движений.

 Развивать пластику и правильную осанку с помощью танцевальной ритмики.

Закреплять  приёмы самомассажа.

Воспитывать умения играть дружно.

Формировать навыки ЗОЖ.

**Интеграция образовательных областей**

Познание – развивать интерес к физической культуре

Коммуникации - развивать умение детей активно участвовать в беседе на заданную тему

Социализация – продолжать учить детей доброжелательно общаться со сверстниками

Здоровье – воспитывать желание заботиться о своём здоровье

**Материал и оборудование**:

Гимнастические скамейки, островки, разметчик, массажные дорожки, тоннель, обручи, сухой бассейн, кольцебросы.

Звучит музыка, дети входят в зал, построение в шеренгу.

Воспитатель. Доброе утро, ребята. Сегодня  наше занятие будет необычным, мы с вами постараемся   раскрыть секрет здоровья. А как вы, понимаете, что, значит, быть здоровым?

Ответы детей

Воспитатель. Правильно, я с вами согласна ребята,  мы сейчас с вами поиграем и, если кто-то пришел грустным, поднимет своё настроение и станет к концу игры обязательно весёлым.

Приучай себя к порядку,

Делай каждый день зарядку

Смейся веселей, будешь здоровей!

С физкультурой мы дружны,

Нам болезни не страшны!

Воспитатель - Равняйсь-смирно!

-группа, прыжком направо

- в колонну шагом марш.

Ходьба по кругу:

- обычная ходьба с фиксацией углов на поворотах, положение рук свободное.

-  парами по кругу

- «Гимнасты»  - ходьба на носках, руки на поясе

 «Пингвин» - на пятках, руки опущены вниз

- «Лисичка» - семенящий шаг, руки на поясе

- «Приставной шаг» – боком, руки на поясе

- «Обезьянки» - с опорой на руки и стопы, поднимать поочередно руку, ногу, с поворотами головы

- «Раки» - ползанье на ягодицах

 «Спортсмен» - спортивная ходьба

**Бег.**

- бег на месте

- бег по кругу

- бег с ускорением и с замедлением

- «Лошадка» - с выведением прямых ног вперёд, руки на поясе, спина прямая

- «Обезьянка» - с захлёстом голени, руки на поясе, пятки касаются ягодиц

- боковой галоп (лицом в круг)- руки на поясе

**Игровое упражнение «Найди себе пару»  (элементы рок-н-ролла)**

Воспитатель Вы ребята не зевайте, быстро пару выбирайте!

- бег врассыпную

- бег парами

- бег в колонну по одному. ».

**(дыхательное упражнение)**

Спокойная ходьба, перестроение на круг, с плавными движениями рук

« Ветерок», сели на корточки.

- «Волны шипят

 И.п. - сед на пятках, руки вниз. Плавно поднять вперёд, вверх (вдох)- потянувшись, плавно опустить руки вниз (выдох через рот  со звуком: ш-ш-ш).

**Танцевальный тренаж:**

- «Побудка». И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево с  «качалочкой» ногами.

- «Ножницы». И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прямые руки вперёд – махи скрестно вверх и через стороны вниз.

-«Моторчики». Со скручиванием  туловища вправо-влево

-«Цирковая лошадка». И.п. ноги свободно, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать согнутую вверх  правую (левую) ногу , руки опускать вниз, вверх

-«Слоник». И.п. ноги вместе, руки полочкой. Открытие рук в стороны одновременно с отведением ноги в сторону по 4 раза вправо-влево.

- «Твист».ноги вместе, руки  согнуты в локтях.

Прыжок   -пятки то вправо ,то влево

- Прыжки. И.п.стопы вместе- «как мячики».

- «Танцуй со мной». И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища; подняться на носочки, руки вверх; кружение на носках, пружинка.

Воспитатель:  «…Чтоб красиво нам ходить, надо мышцы укрепить.

Живот и спинку покачаем, осанку гордую поставим».

- «Велосипед». И.п. Лёжа на спине- крутим ногами, как на велосипеде.

- «Колобок».  И.п. присев, обхватить руками колени, голову прижать, перекат на спину и обратно. И.п.

- «Оловянный солдатик».  И.п. встать на колени, руки плотно прижать к туловищу.на 1 - наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, на 2 - и.п.

- «Кораблик» на животе; прогнуться, захват обеими руками ног и покачаться.

**Основные виды движений:**

-Ползание по скамейке на четвереньках

-Ползанье по скамейке на животе с подтягиванием обеих рук (хват руками за края скамейки).

-  Лазание через тоннель

-Ходьба по кочкам

-Ходьба по массажным дорожкам

-Бег змейкой между предметами

-Прыжки через обручи

**(игра большой подвижности)**

«Ловишки с лентами»

 Дети произносят считалку:

… Пчёлы в поле полетели

зажужжали, загудели

Сели пчёлы на цветы

Мы играем, ты води!

**«Удочка» (игра малой подвижности)**

…Кручу, верчу- поймать хочу!

**Самомассаж:** (перед началом протереть руки влажными салфетками)

 Воспитатель…Разотрём ладошки, согреем их немножко (потереть ладони одну о другую)   И тёплыми ладошками , умоемся как кошки

 (ладонями обеих рук провести по  лицу сверху вниз)

  Грабельки сгребают все плохие мысли (пальцами провести от середины лба к вискам)

 Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро (пальцами легко постукивать по щекам)

  А теперь я  возьму, и шею тоже разотру

  И кругами и кругами, грудь массирую руками (каждый делает массаж себе)

- «Тишина у пруда» (упражнение на релаксацию).

Дети идут друг за другом и произносят слова:

..Тишина у пруда, не колышется вода.

Не шумите камыши, отдыхайте от души.

Дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз, ложатся на пол, закрывают глаза.

Воспитатель.  -Реснички опускаются - глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем - сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают.

Отдыхают- засыпают…

Всё чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать

 Дети  садятся в круг по- турецки.

(анализ и самоанализ занятия )

Воспитатель. Ребята, как настроение? Вот  и здорово. А какие упражнения вам понравились, назовите их

Воспитатель:

…Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Здоров и весел он всегда, не унывает никогда.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Спасибо за старание, всем приз на прощание! (вручение весёлых смайликов). До свидания!!!

**Сценарий развлечения** **«Наш друг Витаминка»**

Цель: закрепление знаний детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах

Задачи:

1.        Воспитание у детей интереса к сохранению своего здоровья;

2.        Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;

3.         Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботится, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;

4.        Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций с изображением здоровых людей, сюжетных картинок «Здоровое питание», дидактические игры «Витаминка и её друзья», «Что полезно, что вредно

Оборудование: муляжи фруктов и овощей, полезных для здоровья, разрезные картинки продуктов питания, теннисные мячики, корзины, кегли, ракетки, клюшки, мячи.

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Я рада вас приветствовать в нашем красивом и уютном зале. А собрались мы сегодня с вами не просто так! Мне сообщили по телефону, что наш детский сад очень хочет посетить один важный гость, а зовут нашего гостя Витаминка!

- Слышите, наш гость уже идет…

В зале появляется удивленный Сладкоежка

Сладкоежка: Ой, а что это вы все здесь собрались?  Почему меня не позвали?

Воспитатель: Извините уважаемый, а вы кто?

Сладкоежка: Кто, кто. Не узнали что ли? Сладкоежка!

- Люблю конфетки, мармеладки,

Лимонад, жвачки, шоколадки.

Терпеть не могу я молочную кашу,

Котлеты, сметану и запеканку!

Воспитатель: Ой, Сладкоежка! Да как же можно так питаться. Совсем ты о своем здоровье не заботишься.

Сладкоежка: Да как же забочусь. Питаюсь я отлично!

На завтрак – большая плитка шоколада

В обед съедаю килограмм мармелада.

А ужин самый полезный и вкусный,

Тортик с зефиром самый искусный!

Воспитатель: И это ты называешь заботой о своем здоровье!? Да разве это правильное питание?

Сладкоежка: Конечно правильное! Я сам себе придумал такое меню.

Воспитатель: Вот придет к нам в гости Витаминка, она то тебе и расскажет о правильном питании. Кстати, что-то задерживается наша гостья. Сладкоежка, а ты не встречал Витаминку? Мы ждем ее на наш праздник

Сладкоежка: Нет, не видел я никого. Что-то я проголодался, пойду конфетками перекушу.

Сладкоежка уходит

Воспитатель: Слышите, ребята, кто-то песенку поет.

В зал заходит веселая Витаминка.

Воспитатель: Это же Витаминка! Здравствуй Витаминка! А мы уже давно собрались, а тебя все нет!

Витаминка: Извините ребята. Я занималась в спортивном зале, и так увлеклась, что совсем забыла про время. А вы ребята спортом занимаетесь?

Дети: Да!

Витаминка: А гимнастику по утрам делаете?

Дети: Да!

Витаминка: А физкультуру любите?

Дети: Да!

Витаминка: Тогда предлагаю поиграть в игру.

Дети собираются в круг. Витаминка проводит физкультминутку

Мы не будем торопиться,

Разминая поясницу,

Мы не будем торопиться.

Вправо, влево повернись,

На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны)

Чтобы стать ещё умнее,

Мы слегка покрутим шеей.

Раз и два, раз и два,

Закружилась голова. (Вращение головой в стороны)

Раз-два-три-четыре-пять,

Ноги надо нам размять. (Приседания)

Напоследок, всем известно,

Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте)

От разминки польза есть?

Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся)

Воспитатель: Молодцы ребята. Витаминка, какую ты интересную игру с ребятами провела. Веселая у нас Витаминка, правда, ребята!

Дети: Да!

Витаминка: Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С

- Друзья мои, а вы витамины принимаете?

Дети: Да!

В зал заходит Сладкоежка, стонет и держится за живот

Сладкоежка: Ой, ой, ой! Как же болит живот!

Воспитатель: Что случилось, Сладкоежка, конфет переел?

Сладкоежка: Переела немножко…

Воспитатель: А сколько же ты их съела. Одну, две?

Сладкоежка: Целую коробку шоколадных конфет…

Витаминка: Да разве можно есть столько сладостей? Ребята, а вы как думаете? (обращается к детям)

Дети: Нет!

Витаминка: Давайте расскажем Сладкоежке, почему нельзя есть так много сладостей.

Ответы детей

Витаминка: Расскажу я вам друзья

Про полезные продукты

И про пользу витаминов

Что для нас необходимы!

Витаминка подходит к первому мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина А

Где же витамин А найти?

Что бы видеть и расти

И морковь, и абрикосы

Витамины в себе носят.

А еще в свекле, и дыне,

В петрушке, тыкве и капусте.

Предлагаю нарисовать пальцем в воздухе букву А.

Витаминка подходит ко второму мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина В.

Витамином В богаты

Орехи, злаки и бананы

Рис, изюм, горох и рыба

Печень, яйца, сыр, творог.

Витамин В необходим для пищеварения и хорошей работе головы.

Давайте нарисуем пальцем в воздухе букву В.

Витаминка: Запомнил Сладкоежка, какие продукты нужно кушать, чтобы живот не болел. О пользе витаминов забывать не стоит.

Сладкоежка: Ага, понял. Одними конфетами здоров не будешь.

Сладкоежка громко чихает

Воспитатель: А что это ты, Сладкоежка, чихаешь?

Наверное витамин С не принимаешь?

Апельсин, лимон и чеснок

Быть здоровым помогут, дружок!

Витаминка подходит к третьему мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина С.

Витаминка: А еще очень много витамина С в черной смородине, шиповнике, капусте, луке, шпинате, редиске, укропе, клюкве.

Сладкоежка: Апельсины я люблю

И болеть я не хочу

Буду чай с лимоном пить

В суп чеснок и лук крошить!

Витаминка: А теперь хочу спросить у детей, а какие вы витамины любите?

Ответы детей

Воспитатель: Видишь Сладкоежка, даже дети знают о полезных продуктах. Витаминка, порадовали тебя ответы наших детей?

Витаминка: Молодцы ваши ребята, порадовали они меня.

Много полезных продуктов вы знаете

Правильно их употребляете

С вами теперь хотим поиграть

Чтоб о пользе витаминов больше узнать

Воспитатель: Много нового мы о витаминах узнали, а теперь давайте поиграем.

1 эстафета «Перенеси предмет»

Дети делятся на две команды. Перед командами стоит стол, на котором лежат муляжи продуктов питания. Напротив команд сидят Сладкоежка и Витаминка с корзинками.  Задача игроков перенести Витаминке в корзинку полезные продукты, а Сладкоежке вредные продукты. Выигрывает та команда, которая быстрее справиться с заданием.

2 эстафета «Собери предмет»

Дети делятся на две команды. Напротив команд сидят Сладкоежка и Витаминка. Перед каждым персонажем стоит стол с конвертами, в которых разрезные картинки продуктов питания. Задача игроков, достать картинку и собрать её,  Команда Сладкоежки собирает на столе по 1 картинке с изображением продуктов, в которых содержится витамин А, команда Витаминки – картинки с изображением полезных продуктов питания, в которых содержится витамин С.  Ребенок называет продукт, который собрал и возвращается на место, передает эстафету следующему игроку. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

3 эстафета «Витаминный теннис»

Воспитатель: Давайте вспомним, какой витамин содержится в яйце? (витамин В). Правильно, витамин В. Задача эстафеты перенести мяч с помощью теннисной ракетки до корзин, которые находятся в руках у наших героев. Когда мяч оказывается в корзине, участник возвращается на свое место и передает ракетку следующему участнику. Так как яйцо мы заменим мячом, соответственно его нельзя ронять. Команда, которая справится с заданием быстрее, выигрывает

4 эстафета «Спортсмены»

Чтобы быть здоровым, необходимо укреплять свой организм не только витаминами, но и заниматься спортом. И сейчас мы проверим, какая команда самая спортивная. Напротив команд стоят кегли. У каждого ребенка в руках клюшка. С помощью клюшки ребенок катит маленький мяч, оббегает кеглю, возвращается на место, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая справится быстрее.

Сладкоежка и Витаминка объявляют итоги эстафет. Команды награждаются медалями «Здоровячок».

Воспитатель: Обе команды показали себя быстрыми, ловкими, смышлеными. Вы великолепно справились с заданиями.

Сладкоежка: Чтоб сильным быть, ловким, здоровым, веселым –

Не стоит есть чипсы и пить Кока-Колу.

Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины -

Во фруктах и в ягодах есть витамины.

Витаминка: Нам справиться с насморком, гриппом, ангиной –

Помогут не чипсы, а те витамины,

Что в ягодах, фруктах живут, в овощах,

В сырАх, творогАх, в молоке и борщах...

Воспитатель: Всем нравится сочную, спелую грушу,

Клубнику, чернику, смородину кушать...

В различных продуктах - от рыб до малины,

Для жизни важнейшие есть витамины.

Вот и подошел к концу наш праздник, и мы надеемся, ребята, что вы узнали много нового и полезного.

Витаминка: До новых встреч друзья!

Сладкоежка: До свидания, ребята!

**(памятка для родителей)**

                          Почитайте на досуге

«Здоровые родители – здоровые дети»

     В последнее время просто катастрофически увеличилось количество заболеваний сердечнососудистой системы, но самое печальное то, что возраст болеющих неуклонно понижается – всё больше детей страдают болезнями, присущими в прошлом только взрослым. На такое развитие событий оказывают влияние 2 фактора – проблемы с окружающей средой и генетическая наследственность. Мы можем с вами долго дискуссировать на тему того – насколько влияет здоровье родителей на их будущего ребёнка, но игнорировать научно доказанные факты и результаты исследований за последние 30 лет мы просто не имеем права. Изменилась окружающая среда, здоровье человека подвергается всё большим атакам со стороны промышленных выбросов – всё это в совокупности даёт печальный результат.

     В мире на сегодняшний день около 35% детей имеют проблемы с избыточным весом. Как показывает практика, большинство из них по достижению взрослого возраста не избавятся от проблем ожирения, что автоматически записывает этих детей в разряд «группы риска» сердечнососудистых заболеваний.

     Важно понимать, что для детского организма не подходят методики питания и тренировок, которыми привыкли пользоваться мы, взрослые. Больше времени на подвижные игры, и активный образ жизни помогут любому ребёнку избавиться от лишних килограмм. В детстве это сделать гораздо проще!

Активный образ жизни – первая задача!

     Чем подвижнее ваш ребёнок, тем лучше. Вы, на самом деле, должны этому радоваться! Если же ваш сын или дочь ведёт пассивный образ жизни – это повод задуматься. В детстве малоподвижные дети рискуют заработать на будущее артериальную гипертонию, ишемические болезни сердца и целый ворох иных проблем со здоровьем. И всё это закладывается, чуть ли не с первых лет жизни ребёнка его малоподвижным поведением.

  Но есть еще и чисто экономические факторы, влияющие на здоровье ребёнка – если в мегаполисах проблем со спортивными секциями нет (даже долгая дорога до места тренировка не должна быть помехой), то в маленьких городах и в глубинке России с детским спортом настоящая беда. В стране мало спортивных залов, у родителей зарплата не позволяет оплачивать дорогостоящие абонементы для детского фитнеса, а тяжёлый рабочий день отбивает как у отца, так и у матери желание приучать ребёнка к физкультуре. Конечно, в школе появляется некое подобие активного образа жизни, но к этому времени ребёнок уже имеет чёткие предпочтения и придерживается определённого мышления касаемо физкультуры.

А теперь о вас, о родителях…

     К сожалению, на работе нам ставят такие условия, что по возвращению домой, нет никакого желания заниматься спортом. Запомните раз и навсегда – ваш ребёнок пристально наблюдает за вами с самого детства – он еще не обладает способностью анализировать что-то, но на подсознательном уровне малыш начинает перенимать ваше поведение. Наивно будет полагать, что с возрастом дети будут во всём слушаться родителей, не говоря уже об отношении к приказному тону. Поэтому не спешите заставить ребёнка чему-то.

     Типичная картина: отец, потягиваясь в кровати, командует: «Вперёд, за гантели!». После этой фразы воскресным утром глава семьи поворачивается на бок и засыпает. Как вы думаете – какое у ребёнка будет отношение к такой команде? Если вы хотите, чтобы дети не «выполняли приказ», а чувствовали необходимость в зарядке или тренировке, вам придётся встать с малышом рядом и выполнять то же, что и он. По ТВ и радио в наши дни можно узнать множество советов и рекомендаций по поводу здорового образа жизни и здорового питания. Но проблема заключается в том, что со временем человека всё сложнее и сложнее заставить поменять свои взгляды на жизнь. И корень проблемы даже не в том – как научить ребёнка чему-то, а в том – как внедрить в семью модель здорового образа жизни – только во взаимодействии всех её членов можно добиться успеха в формировании правильного представления ребёнка о спорте и здоровье в целом.

Семейный спорт – ключ к решению всех проблем

     Многие из современных молодых семей, услышав фразу «семейный спорт» в лучшем случае, улыбнутся. Но от такой реакции должно быть стыдно. Занятия спортом всей семьёй теперь воспринимаются скорее как издевательская шутка. Разве это нормально?  Если родители выполняют вместе с ребёнком упражнения – это является гарантом того, что малыш и в школе и в университете продолжит заниматься физическими тренировками – даже без вашего участия. Оптимальное время тренировки – 30 минут в день. Такого времени будет вполне достаточно, чтобы ребёнок получил достаточно нагрузки на организм.  Возьмём еще одну типичную ситуацию – у вас проблемы на работе (накричал начальник), а ребёнок принёс из школы двойку. Что делать? Вместо того чтобы отрываться на ребенке и скидывать на него ваш негатив, попробуйте (контролируя свои эмоции) поиграть в какую-нибудь подвижную игру – это может быть, футбол, бадминтон или даже просто совместная пробежка. Учёными давно установлено, что стрессовое напряжение отлично снимается занятиями спортом. Например, если вы в гневе, попробуйте отжаться 30 раз. Вот увидите – гнев испарится! Научите этому приёму вашего ребёнка! Ему будет полезно контролировать свои эмоции, и направлять энергию в нужное русло.

Спорт – лучший антидепрессант

     Эмоциональные нагрузки чрезвычайно сильны. Информация давит на нас с каждым днём все сильнее. Когда на ребёнка обрушивается целый шквал школьной программы в совокупности с непониманием некоторых предметов… в этой ситуации еще не научившемуся мудростям жизни малышу трудно самостоятельно расставить акценты. Если ваш сын или дочь будет обладать хорошим здоровьем, двигаться каждый день, то любая проблема будет решаться с наименьшими нервными потерями. Не забывайте о том, что у маленьких детей свои переживания и свои неприятности. Обязательно научите их правильному отношению к таким проблемам – только спорт может стать «противовесом» депрессии и расстройствам. Когда ребёнок опробует этот принцип на собственном опыте, он уже никогда не откажется от спорта.

      Вы должны уделять достаточно времени тому, чтобы ребёнок понял истинный смысл тренировок. Спорт не должен быть для детей наказанием или приказом, упражнения и зарядка должны стать для малыша необходимостью. А ваша задача, как родителя, состоит в том, чтобы ребёнок это правильно понял и полностью осознал.

Приучение ребёнка к здоровому образу жизни – это не только физические упражнения и активность на каждый день. Это еще и правильное разъяснение малышу плюсов занятий спортом.